JADŁOSPIS NA 2025-03-12 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

773 kcal
białko ogółem 34,35 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,04 g, sól 18,5 g, tłuszcz 26,49 g, węglowodany ogółem 97,36 g, węglowodany przyswajalne 32,68 g, cukry 17,49 g, błonnik pokarmowy 7,77 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

824 kcal
białko ogółem 58,09 g, błonnik pokarmowy 11,64 g, kwasy tłuszczowe nascycone 21,27 g, sól 4,6 g, tłuszcz 65,12 g, węglowodany przyswajalne 103,74 g, węglowodany ogółem 147,75 g, cukry 27,78 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabielany 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Żeberka wieprzowe z sosem w stylu BBQ 250 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,10,3,5,11,13,8,7/
żeberka 200 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, miód porcyjny-20g 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, olej rzepakowy 10 ml, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

709 kcal
białko ogółem 29,11 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 2,5 g, kwasy tłuszczowe nascycone 16,36 g, sól 2,62 g, tłuszcz 26,39 g, węglowodany ogółem 85,31 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata
sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2425 kcal, białko ogółem 127,1 g, kwasy tłuszczowe nascycone 51,18 g, sól 25,72 g, tłuszcz 123,99 g, węglowodany ogółem 346,08 g, węglowodany przyswajalne 136,53 g, cukry 55,64 g, błonnik pokarmowy 29,27 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 34,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,06 g, sól 18,49 g, tłuszcz 27,45 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,62 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

902 kcal
białko ogółem 46,51 g, błonnik pokarmowy 12,56 g, kwasy tłuszczowe nascycone 3,49 g, sól 4,45 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany przyswajalne 113,11 g, węglowodany ogółem 148,3 g, cukry 19,46 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabielany 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

716 kcal
białko ogółem 29,52 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 16,37 g, sól 2,61 g, tłuszcz 27,34 g, węglowodany ogółem 89,8 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2514 kcal, białko ogółem 116,02 g, kwasy tłuszczowe nascycone 33,43 g, sól 25,55 g, tłuszcz 78,62 g, węglowodany ogółem 355,13 g, węglowodany przyswajalne 269,74 g, cukry 43,89 g, błonnik pokarmowy 22,92 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

685 kcal
białko ogółem 28,21 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,18 g, sól 18,34 g, tłuszcz 16,05 g, węglowodany ogółem 110,46 g, węglowodany przyswajalne 94,24 g, cukry 24,82 g, błonnik pokarmowy 4,25 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

pomidor
pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

883 kcal
białko ogółem 47,58 g, błonnik pokarmowy 11,96 g, kwasy tłuszczowe nascycone 3,18 g, sól 4,44 g, tłuszcz 15,96 g, węglowodany przyswajalne 111,71 g, węglowodany ogółem 146,74 g, cukry 19,33 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabielany 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 20,9 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,44 g, sól 2,5 g, tłuszcz 13,64 g, węglowodany ogółem 68,84 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

sałata
sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2105 kcal, białko ogółem 97,05 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,8 g, sól 25,29 g, tłuszcz 45,89 g, węglowodany ogółem 342,84 g, węglowodany przyswajalne 267,92 g, cukry 58,64 g, błonnik pokarmowy 20,98 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 25,62 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 3,11 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,52 g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,55 g, węglowodany ogółem 62,26 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g
jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g
pomidor
pomidor 60 g
rukola sałata
rukola sałata 15 g
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

898 kcal
białko ogółem 47,41 g, błonnik pokarmowy 12,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,79 g, sól 4,31 g, tłuszcz 21,42 g, węglowodany przyswajalne 112,13 g, węglowodany ogółem 138,82 g, cukry 12,26 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabielany 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g
Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g
Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/
sok z buraka 330 ml

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 34,11 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 0,67 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,93 g, sól 2,61 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany ogółem 64,31 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g
sałata
sałata 20,0004 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,31 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,69 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 4 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g
rukola sałata
rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2299 kcal, białko ogółem 121,63 g, błonnik pokarmowy 35,62 g, cukry 51,87 g, kwasy tłuszczowe nascycone 21,86 g, sól 27,09 g, tłuszcz 71,08 g, węglowodany ogółem 325,13 g, węglowodany przyswajalne 229,03 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytencji (mielona)

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 34,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,06 g, sól 18,49 g, tłuszcz 27,45 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,62 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

833 kcal
białko ogółem 42,13 g, sól 4,52 g, tłuszcz 11,67 g, błonnik pokarmowy 14,29 g, cukry 24,54 g, kwasy tłuszczowe nascycone 3,02 g, węglowodany ogółem 150,01 g, węglowodany przyswajalne 110,89 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabielany 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

692 kcal
białko ogółem 26,72 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,95 g, sól 2,17 g, tłuszcz 26,24 g, węglowodany ogółem 89,08 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 30 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata
sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2421 kcal, białko ogółem 108,84 g, kwasy tłuszczowe nascycone 32,54 g, sól 25,18 g, tłuszcz 71,35 g, węglowodany ogółem 356,12 g, węglowodany przyswajalne 267,52 g, cukry 48,87 g, błonnik pokarmowy 24,65 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 25,62 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 3,11 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,52 g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,55 g, węglowodany ogółem 62,26 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g
jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g
rukola sałata
rukola sałata 15 g
pomidor
pomidor 60 g
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka
jabłka 100 g

Obiad

882 kcal
białko ogółem 46,51 g, błonnik pokarmowy 12,56 g, kwasy tłuszczowe nascycone 3,49 g, sól 4,45 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany przyswajalne 113,11 g, węglowodany ogółem 143,31 g, cukry 14,47 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabielany 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g
Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g
Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/
sok pomidorowy 330 ml

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 34,11 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 0,67 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,93 g, sól 2,61 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany ogółem 64,31 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g
sałata
sałata 20,0004 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2001 kcal, białko ogółem 109,18 g, błonnik pokarmowy 35,19 g, cukry 36,83 g, kwasy tłuszczowe nascycone 18,11 g, sól 26,13 g, tłuszcz 55,23 g, węglowodany ogółem 296,42 g, węglowodany przyswajalne 226,2 g,

Dieta Stołówka

Obiad

697 kcal
białko ogółem 57,95 g, błonnik pokarmowy 11,54 g, kwasy tłuszczowe nascycone 21,24 g, sól 4,44 g, tłuszcz 68,79 g, węglowodany przyswajalne 43,26 g, węglowodany ogółem 116,03 g, cukry 27,78 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabielany 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Żeberka wieprzowe z sosem w stylu BBQ 250 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,10,3,5,11,13,8,7/

żeberka 200 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, miód porcyjny-20g 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, olej rzepakowy 10 ml, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 697 kcal, białko ogółem 57,95 g, błonnik pokarmowy 11,54 g, kwasy tłuszczowe nascycone 21,24 g, sól 4,44 g, tłuszcz 68,79 g, węglowodany przyswajalne 43,26 g, węglowodany ogółem 116,03 g, cukry 27,78 g,